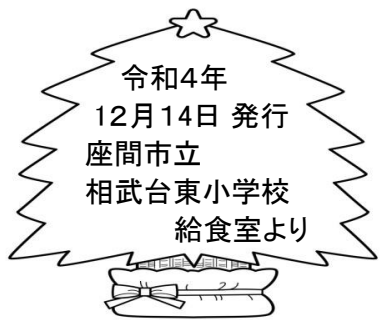


給食だより 12月号



令和4年
12月14日 発行
座間市立
相武台東小学校
給食室より

12月に入り、寒さが増してきましたね。そんな中でも元気に校庭で遊ぶ子どもたちに毎日、力をもらっています。

さて、12月は1年の締めくくり、1月は新しい年の始まりとあわただしい月が続きますね！12月から1月にかけては色々な行事食を食べますが、それぞれに意味があって受け継がれてきたものです。改めて、行事食の意味を知りたい機会となるとうれしいです。

年末年始の行事食を知ろう！

12月

冬至

冬至(とうじ)は、1年(ねん)のうちで屋間(ひるま)の時間(じかん)が一番(いちばん)短(みじ)かい日(ひ)です。冬至(とうじ)には、かぜをひかないようにと「ゆず湯(ゆ)」に入(はい)ります。また、「かぼちゃ」を食(た)べる習慣(しゅうかん)があります。「かぼちゃ」は夏(なつ)が旬(しゅん)の野菜(やさい)ですが、長(なが)い間(あいだ)保存(ぼぞん)ができるので、野菜(やさい)が少(すく)くなる冬場(ふゆば)の栄養補給(えいようほきゅう)として、昔(むかし)の人(ひと)の生活(せいかつ)の知恵(ちえ)でもあったようです。

大みそか

12月(がつ)31日(にち)は1年(ねん)の最後(さいご)の日(ひ)なので、「大(おお)みそか」といいます。ちなみに、毎月(まいつき)の最後(さいご)の日(ひ)は「みそか」といいます。大(おお)みそかには、年越(としこし)そばを食(た)べます。一般(いっぱん)てき)には「細長(ほそなが)いそばのように寿(じゆみょう)がのびますように」という願(ねが)いを込(こ)めて食(た)べるようになったといわれています。

1月

正月

新(あたら)しい年(とし)の始(は)じまりを祝(いわ)う日(ひ)です。この1年(ねん)がめでたく、幸(あわ)せであるようにと祝(いわ)い、「おめでとう」といいながら雑煮(ぞうじ)や履蘇(ぞうじ)をお節料理(せちりょう)をいただきます。雑煮(ぞうじ)はもちを煮込(にこん)だ汁物(じゅうもの)です。地域(ちいき)や各家庭(かくかてい)によって、もちの形(かたち)や具(ぐ)の種類(しゅるい)、だし(だし)の材料(ざいりょう)、汁(じゅう)の仕立(したて)などが違(ちが)います。

七草

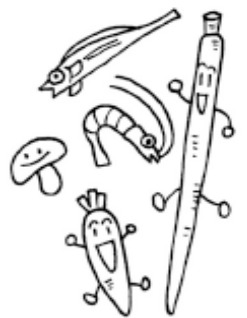
1月(がつ)7日(か)は中国(ちゅうごく)では「人(じん)日(じつ)の節句(せっく)」と呼(よ)ばれている五(ご)節句(せっく)の1つです。平安(へいあん)時代(じだい)に日本(にほん)に伝(つた)わったといわれています。七草(ななくさ)に「せり・なずな・ごぎょう・ほこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の七草(ななくさ)をいれたかゆを食(た)べて、健康(けんこう)を祈(いの)るというものです。また、正月(しょうがつ)にたくさんごちそうを食(た)べた胃(い)を休(やす)ませるという意味(いみ)合い(あ)いも含(ふく)んでいます。

大切にしたい伝統的な行事食 おせち料理



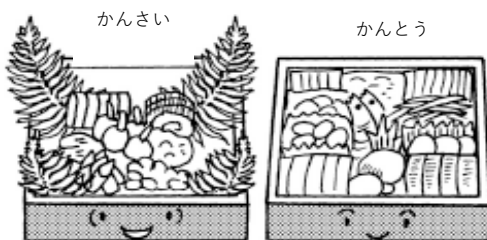
あぞい！ 栄養素たっぷり！

- ☆たんぱく質(しつ) 黒豆(くろまめ)・かまぼこ・伊達巻(だてまき) など
- ☆カルシウム 田作(たづくり)・昆布(こんぶ) など
- ☆ミネラル 栗(くり)きんとん・煮(に)しめ など



関東(かんとう)地方(ちほう)では、重箱(じゅうばこ)にすき間(ま)なく料理(りょうり)を詰(つ)めます。これに対(たい)し関西(かんさい)地方(ちほう)では、料理(りょうり)の下(した)に裏白(うらじろ)と呼(よ)ばれる葉(は)を敷(し)き、重箱(じゅうばこ)の四隅(よすみ)をあける形(かたち)で料理(りょうり)を詰(つ)めることが多(おほ)いようです。

◇重箱の詰め方の違い◇



つくりおきがきく



料理(りょうり)のほとんどもは酢(す)・糖分(とうぶん)・塩分(えんぶん)を使(つか)い保存(ぼぞん)がきくようにつられてい



座間の味 郷土料理を知ろう

12月「かてめし」

今月は「かてめし」についてです。「かてめし」の「かて」とは、ごはんに入れる具のことを指します。今では毎日のように米を食べていますが、昔は貴重だったので、麦ごはんや米に粟・稗を混ぜたり、野菜などの具を混ぜたりして量を増やして、米の消費を抑えていました。座間市でも新年を迎えるお祝いの時に、その年の新米と具を炊きこんだ「かてめし」を食べていたそうです。今とは違って、ほとんどの家に囲炉裏があり、天井や壁がススで黒くなるので、12月下旬にスス払い(大掃除)をしてから食べるのが習わしでした。そして、「かてめし」作りには役割分担があり、子どもが油あげを買いに行き、おばあちゃんが「かて(具)」を作っていたそうです。五目ちらしに似た料理で、酢飯に味付けした野菜を混ぜ込みます。大掃除をがんばった後の新米で作った「かてめし」は、体に沁みいるおいしさでしょうね♪

みんなで協力して
おおそうじをしたり
ごはんをつくりま

今年、おうちの人と一緒に大掃除と「かてめし」作りをして、気持ちよく新年を迎えてみませんか？



あぶらあげ
かってきたよ！

「かてめし」は
おばあちゃんに
まかせて！



★★「かてめし」レシピ★★

ざいりょう にんぶん
《材料:4人分》

・米	240g	・油	5g
・麦	35g	・鶏もも小間	30g
・水	適量	・酒	6g
		・にんじん	50g
・みりん	4g	・ごぼう	40g
・さとう	16g	・たけのこ	30g
・しょうゆ	24g	・干しいたけ	3g
		・かんぴょう	1.5g
・酢	36g	・きりぼだいこん	1.5g
・砂糖	30g	・切干大根	1.5g
		・あぶらあげ	3g
		・しらたき	60g

つく かた
《作り方》

- ① 米・麦を洗い、水に浸しておく。
- ② にんじんは千切り、ごぼうはささがき、たけのこは短冊切りにする。
- ③ 干しいたけ、かんぴょう、切干大根を水戻しし、食べやすい大きさに切る。
- ④ 油揚げは千切りにし、しらたきは下茹でしておく。
- ⑤ 鍋に油をひき、鶏もも小間、酒、野菜、油揚げ、白滝を順番に加えながら炒め、調味料を加えて味を調えたら「かて」の完成。※濃くてOK
- ⑥ 小鍋に酢と砂糖を入れ、火にかけ、砂糖が溶けたら甘酢の完成。
- ⑦ 米・麦をザルにあけ、炊く水の分量の中に「かて」の煮汁を含めて、炊く。
- ⑧ 炊き上がったごはん、甘酢を混ぜ、「かて」を混ぜたら、できあがり♪